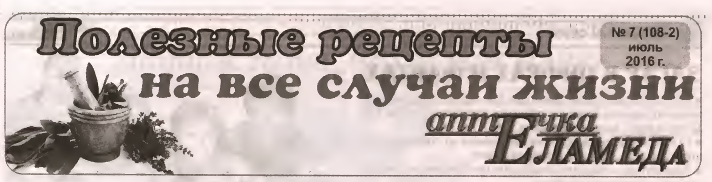


№ 7 (108-2)
июль
2016 г.

КАК ПЕРЕЖИТЬ ЛЕТО В ГОРОДЕ

Летняя жара в городе – серьёзиое испытаиие. Как минимизировать неприятные ощущения и сделать так, чтобы лето в каменных джунглях было комфортным? Вот рецепты.



Обычно в жару люди стараются надеть на себя минимум необходимой одежды, думая, что так будет прохладнее. На самом деле ничего подобного! Взгляните на восточных красавиц: в 40-градусную жару они носят закрытые наряды, и нисколько от жары не мучаются. Поэтому выбирайте легкие платья в пол, просторные блузы с длинным рукавом, штаны-афгани.

Ещё одна восточная хитрость: в жару утолять жажду не ледяными напитками, а горячим чаем, лучше зелёным. Холодные напитки создают лишь иллюзию прохлады, а вот чай остужает изнутри, поддерживая баланс температур снаружи и внутри нашего тела.

Летний зной может помочь пережить правильный режим питания. Переходите на морские коктейли, фруктовые и овощные салаты. Ешьте больше специй и пряностей, недаром в жарких странах их добавляют практически во все блюда. Причина проста: они стимулируют потоотделение.

В жару привычные дела даются тяжелей, работа изнуряет больше, чем обычно. Старайтесь больше отдыхать. Можно прилечь, положив на голову тряпочку, смоченную холодной водой, - вам тут же станет легче.

Современный способ справиться с жарой – использовать косметику с ментолом. Кремом для стоп можно намазать ноги до колен, на лицо нанесите маску с ментолом. Также можно делать антицеллюлитные обертывания с охлаждающим эффектом.

А вот каким секретом делятся индийские врачи: в самую невыносимую жару протрите кубиком льда за ушами – полегчает моментально! Если льда под рукой не нашлось, обычную салфетку смочите холодной водой.

В жару не закупоривайтесь в квартире, открывайте все окна и двери. Благодаря сквозняку воздух не будет застаиваться, будет не так душно. Ещё можно налить в пульверизатор холодной воды, добавив пару кубиков льда, и иногда разбрызгивать возле дверей и окон.

Чтобы от вентиляторов было значительно больше пользы, поставьте перед ними бутылки с замороженной водой. Эффект усилится в разы!

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

ЗАГАР В ЦИФРАХ И ФАКТАХ



• С 11 до 13 часов дня – наиболее благоприятное время для загара в средних и северных широтах. Утренние часы (до 11–12 часов дня) – в южных широтах.
• 10 минут – оптимальный срок пребывания на открытом солнце со светлой, ещё не загоревшей кожей.
• Час-полтора – максимальный срок пребывания на солнце для уже загоревшего человека.
• Брюнеты со смуглой кожей загорают быстрее, чем блондины и рыжеволосые. Людям с белой кожей (кельтского типа) загорать вообще не рекомендуется.
• Загар помогает бороться с акне, псориазом, нейродермитами.
• Чрезмерный загар ускоряет старение кожи, является фактором риска появления меланомы – злокачественной опухоли кожи.
• 15 минут в день солнечных ванн для рук и лица достаточно, чтобы получить суточную дозу витамина D3, который способствует усвоению кальция в организме.
• 15 – таким был уровень SPF в первых кремах от загара. SPF (Sun Protection Factor) показывает, во сколько раз можно увеличить длительность пребывания на солнце благодаря защитному крему.
• На 45–50% снижается количество клеток, отвечающих за иммунитет, у людей, которые ходят на пляж, как на работу.
• Не следует загорать тем, у кого есть гинекологические заболевания, нарушения эндокринной системы, злокачественные и доброкачественные опухоли, кто страдает сахарным диабетом. Ультрафиолет также повреждает сетчатку глаза.
• Каждые 5 лет количество заболевших раком кожи удваивается. Врачи считают, что виноваты в этом мода на загар, увлечение поездками в жаркие страны и бесконтрольное посещение соляриев.
• Чрезмерно долгое нахождение на солнце снижает у женщин способность к зачатию, а у мужчин может вызвать на несколько дней бесплодие.



ОТДЫХ, СОЛНЦЕ, ВОДА... ОТИТ?

ПОЧЕМУ ОТИТ У ДЕТЕЙ НАЗЫВАЮТ «ЛЕТНИМ»

Вот оно наконец-то лето. Хочется окунуться в прохладное море, речку, бассейн! Особенно неугомонным малышам, которые готовы плескаться в воде часами. Однако солнце и вода — лучшие друзья не только для ребенка, но и для коварного отита. Воспаление уха чаще встречается именно летом и может быть опасно своими осложнениями.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ОПАСНОСТЬ

Конечно, чтобы болезнь не нарушила отдых, нужно стараться не допускать возникновения отита. И вот как это сделать:
• Купаться только в тех водоемах, где это разрешено — даже если вода кажется чистой.
• Глубоко не нырять или пользоваться специальными вкладками в уши, которые снижают влажность в слуховых проходах.
• Промокать, но не тереть уши после купания мягким полотенцем.
• Стоит надевать на ребенка кофточку, заходя с жаркой улицы в охлажденное кондиционером помещение.
• Использовать физиотерапию при первых признаках отита.

КАК «ВЫСЕЛИТЬ» БОЛЕЗНЬ ИЗ УХА

При лечении отита важно усилить местный иммунитет слизистой оболочки уха. Активнее всего этому способствуют три фактора физиотерапии: лечебное тепло, световое импульсное излучение и магнитное поле. К сожалению, когда нужно соблюдать постельный режим, не получается ходить на физиопроцедуры. Однако сегодня есть возможность проводить их дома, с помощью медицинского устройства **УНИЛОР.**

Этот портативный и мощный по воздействию комплекс позволяет проводить все три вида процедур: тепло-, свето- и магнитотерапию. Таким образом, он может успешно применяться для лечения, даже когда прогревание под запретом — например, при остром гнойном отите в стадии стихания острого процесса и фазе рассасывания.

Магиитотерапия и световое импульсиое излучение дают возможиость:

- **усилить приток защитиых клеток в очаг воспаления,**
- **быстро устраиить боль и отек,**
- **остановить размиожение бактерий и вирусов,**
- **предотвратить осложнеиия,**
- **повысить сопротивляемость инфекции,**
- **быстрее восстановить пораженные микробами ткани.**

ПОЧЕМУ УНИЛОР ПОКУПАЮТ В АПТЕКАХ

• УНИЛОР дает возможность безболезненно лечить практически все распространенные ЛОР-заболевания: отит, гайморит, простудный насморк, аденоидит и ангину.
• При необходимости аппаратом может пользоваться вся семья, в том числе его рекомендуют для лечения малышей от одного года жизни, будущим и кормящим мамам.
• Профилактика УНИЛОРом дает возможность не заболеть во время эпидемий ОРВИ.
• УНИЛОР способствует лучшему усвоению препаратов, уменьшая лекарственную нагрузку на организм.
• Это компактное устройство дает возможность быстро снять воспаление, уменьшить боль и выздороветь за считанные дни.

УНИЛОР — Одобрено бабушкамн. Согласовано роднтелями!

Бесплатный телефон компании ЕЛАМЕД 8-800-200-01-13, www.elamed.com

где купить УНИЛОР, смотрите на стр.7

ЗНОЙНОЕ МЕНЮ. ЧТО ЕСТЬ В ЖАРУ?

Летняя жара – серьёзное испытание для организма. Справиться с этой нагрузкой поможет правильно составленный рацион.

Жиры не нужны

В жаркую погоду меняется функционирование всех внутренних органов и систем организма, в том числе и пищеварительной системы. Ферменты, необходимые для переваривания красного мяса и жиров, вырабатываются хуже, поэтому такие продукты или вовсе не усваиваются, или усваиваются слишком медленно. А это может вызывать гнилостные процессы в желудке и кишечнике.

Поэтому в жаркую погоду лучше отказаться от тяжёлой жирной пищи и мяса (это касается даже птицы) и сделать упор



на фрукты, овощи и молочные продукты.

Например, в качестве первого приёма пищи хороши фруктовые смузи в сочетании с творогом или кисломолочными продуктами. Вторым завтраком могут стать фрукты, на обед подойдут холодные зелёные супы, окрошка. Летом не стоит пренебрегать овощами, которые ощелачивают внутренние органы и поддерживают буферное состояние клеток. То есть обеспечивают равномерное давление внутри клетки и снаружи, что помогает лучше усваивать и сохранять витамины и микроэлементы.

Однако полностью отказываться от животных белков всё-таки не стоит: лучше, если это будут лёгкие блюда из рыбы или молочные продукты.

Питаемся дробно

А вот специально менять режим питания в жару не стоит. Точно так же, как и в любое другое время года, летом лучше придерживаться принципов дробного питания. Это снижает нагрузку на пищеварительный тракт и помогает сохранить стройную фигуру. Поэтому старайтесь не пропускать приёмы пищи.

10 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ РАЗРУШАЮТ ОТНОШЕНИЯ В БРАКЕ

1 Неискренность, ложь, предательство. Все это убивает доверие, без которого невозможно построить семью.

2 Обида. Супруги нередко своими грубыми словами и необдуманными поступками наносят своей второй половине глубокие душевные раны. Боль и обида отравляют отношения.

3 Ревность. Недоверие, подозрительность, желание контролировать своего партнера, круг его общения и даже его мысли – верный путь к разводу.

4 Отсутствие взаимного уважения. Невозможно любить человека, которого не уважаешь.

5 Критика. Бесконечные придирки, укоры, высказанное вслух недовольство, постоянное сравнение с другими (более умными, успешными и т.п.). Такой прессинг ни один человек долго не



выдержит: он либо замкнется и уйдет в себя, либо начнет парировать тем же.

6 Неумение решать конфликты. В браке нужно уметь уступать, находить компромисс, а не отстаивать свое мнение любой ценой. Успешно разрешенный конфликт сближает супругов, тогда как нерешенные противоречия порождают обиды, неискренность и непонимание.

7 Эгоизм. Чрезмерное себялюбие и нежелание считаться с интересами другого человека сгубили не одну семью.

8 Дефицит общения. Причины, по которым муж и жена мало общаются, могут быть разные, но итог всегда один – отчуждение.

9 Манипуляции. Это скрытое управление человеком, игра на его слабостях: сексуальном влечении, жалости, страхе и т.п. Манипуляции – яркий признак нездоровых отношений.

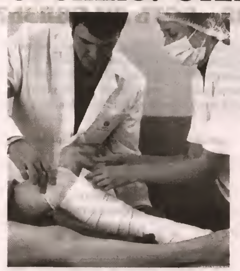
10 Скука, однообразие. Пожалуй, это самые коварные враги семейного союза, которые ведут к тому, что супруги начинают искать более острых ощущений на стороне или в пагубных привычках.

смотрите на стр.7

ОСТОРОЖНО! ОТЕКИ!

Чаще всего причинами отеков являются хроническая венозная недостаточность и нарушения лимфатической системы (лимфедема).

Лимфедема — результат нарушения оттока лимфы. Заболевание развивается постепенно и прогрессирует. Отеки сопровождаются болью, повышенной утомляемостью в ногах, судорогами. Как правило, они увеличиваются в теплое время года, после физической нагрузки.



Механизм развития отеков

При лимфедеме конечностей нарушается отток лимфатической жидкости, а значит, замедляется вывод шлаков и повышается содержание кислых продуктов в коже. Это приводит к снижению ее защитных свойств. Кожа утолщается, уплотняется, появляется зуд. Подкожные ткани поражаются живущими на коже микроорганизмами, поэтому через любую небольшую ранку на коже инфекция может быстро распространяться. Так развивается рожистое воспаление кожи — осложнение лимфатических отеков. Если у человека есть патология еще и со стороны венозной системы, то на коже могут появиться пузыри, трофические язвы, возможен некроз (омертвение). Вот почему лечить отеки нужно как можно раньше, чтобы избежать этих опасных осложнений.

Способы лечения отеков

Это сложный и трудоемкий процесс. Оперативное вмешательство в большинстве случаев малоэффективно. Чаще всего применяется консервативное лечение: компрессионная терапия, лимфодренирующий массаж, пневмомассаж, лечебная физкультура, физиотерапевтические методы, лекарства. К сожалению, на многие из вышеназванных методов у пациентов наблюдается непереносимость или осложнение.

✔ *Пневмокомпрессия*

Особенно рискован такой метод, как пневмокомпрессия. У многих больных он ухудшает состояние больной конечности. В 1999 году группой ученых (Leduc, Partsch, Perez) были сделаны заключения, что при проведении пневматического массажа при лимфедеме из пораженной конечности удаляется лишь вода, а белок остается. Этот белок очень быстро насасывает жидкость, что приводит к рецидиву отека.

✔ *Эластичная компрессия*

Специальное белье и бинтование конечности - приносит видимую пользу только тогда, когда правильно применяется. Белье должно быть специально смодулированным для конкретного пациента, а бинтование - это целое искусство, не все могут его проводить правильно.

✔ *Лекарственная терапия*

При лимфедеме она имеет вспомогательное значение и включает использование препаратов, способствующих улучшению венозного и лимфооттока, коррекции воспалительных и трофических изменений. К сожалению, из-за отека и замедленного обмена веществ лекарствам трудно проникать в пораженную конечность, поэтому они низкоэффективны без физиотерапии.

✔ *Физиотерапия магнитным полем*

Это воздействие необходимо для того, чтобы усилить кровообращение и обмен веществ пораженной конечности, снять отечность, открыть доступ лекарствам. Магнитотерапия не только ускоряет обменные процессы, ио и влияет на лимфатические сосуды, интенсифицируя по ним транспорт жидкостей. Комплекс «лекарства + магнитотерапия» - довольно эффективен при лечении лимфедемы, и он должен начинаться как можно раньше, и с необходимыми перерывами повторяться для недопущения ухудшения состояния. Если лекарства по каким-либо причинам противопоказаны или не назначены, то магнитотерапия может применяться без них, как постоянное, поддержнвающее лечение.

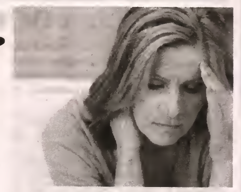
✔ *Ручной массаж*

Достаточно эффективно мягкое поглаживание по ходу лимфы.

Для улучшения результатов лечения лимфедемы необходимо скорректировать образ жизни: делать лечебную гимнастику, соблюдать специальную диету с ограничением поваренной соли и жндкости. При этом заболевании эффективно только комплексное воздействие несколькими средствами и как можно раньше.

И.Я. КУЗНЕЦОВ, сосудистый хирург

ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ И ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ – ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ?



Когда возникает головокружение при шейном остеохондрозе, человек может даже не догадываться о наличии у него шейного остеохондроза. От этого лечение, направленное на устранение головокружения идет в неправильное русло. А между тем шейный остеохондроз прогресснрует, что создает угрозу возннкновения ннсульта, ннфаркта, слабоумия н других серьезных последствнй…

ПОЧЕМУ КРУЖИТСЯ ГОЛОВА?

Через область шейного отдела проходят жизненно важные, крупные сосуды, снабжающие мозг кислородом н питательными веществамн. Шейные позвонки имеют намного меньшие размеры в отличие от позвонков других отделов. Поэтому даже незначительное смещение позвонков провоцирует ущемление сосудов, сдавливание нервных окончаний в шее. Вследствне сдавливания артерин снижается кровообращение в мозжечке и стволе спинного мозга: в центр, отвечающий за вестибулярный аппарат, не поступает кровь, возникает кислородное голодание. Собственно, из-за нехватки кислорода и возникает головокружение.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

На сегодня медики выделяют несколько снмптомов головокружения, которое возникает именно прн шейном остеохондрозе:

- Тошнота вплоть до появления рвоты, нежелание принимать пищу.
- Бледность н проблемы с артернальным давлением.
- Появляются проблемы со зрением. Они могут носить характер цветных кругов или ярких вспышек, белых мушек или затемнения в глазах.
- Человек не ощущает устойчивую почву под ногамн. Кажется, что вся земля плывет, а предметы вокруг вращаются по орбитальной траектории.
- Шум в ушах, иногда до появления глухоты.
- Повышенная потливость.
- Жгучая пульсирующая головная боль.

ЛЕЧЕНИЕ

Лечение может проходить как на стационаре, так н в домашних условиях, но в любом случае врач пропишет комплексный подход: таблетки, гимнастика н обязательно магнитотерапия. Она необходима в первую очередь для того, чтобы восстановить нормальное кровообращенне. Кроме этого магнитное поле снимает на пораженных участках боль, воспаление н отечность. В результате значительно уменьшается сдавливанне нервных корешков, артерий, нормализуется обмен веществ и «питание» головного мозга..А самое главное магнитотерапия останавливает дальнейшее разрушение межпозвоночных дисков н возвращает подвижность шейному отделу позвоночника. Таким образом нспользование магнитного поля в комплексном леченни головокруженнй прн шейном остеохондрозе не только избавит от этого неприятного снмптома, но н ликвндирует его причины. Ведь только избавившись от главной причины недомогания – шейного остеохондроза, можно нзлечиться от головокружений.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ

* Постепенно и медленно вытягивать вверх шею, смотря вперед перед собой. Зафиксировать положение на пару секунд и расслабиться. Повторить 10 раз.

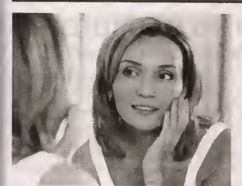
* Медленно, на выдохе повернуть голову до упора влево, зафиксировать на две секунды, повернуть голову вправо таким же образом. Поворачиваться по 5 раз.

* Опустить голову, коснувшись подбородком груди (медленно), через несколько секунд расслабиться. Повторить около 10 раз.

* Глядя перед собой, опустить не спеша голову вправо (уха к плечу). Вернувшись в исходное положение, выполняют наклон влево. Повторить по 10 раз.

* Еще одно эффективное упражнение – «писать» носом буквы или цифры в воздухе. Повторять по нескольку раз за день.

Во время острого прнступа боли выполнять гимнастику нельзя.



ОТ КАКИХ ПРОЦЕДУР КРАСОТЫ НУЖНО ВОЗДЕРЖАТЬСЯ ДО ОСЕНИ

Интересный факт: летом, когда так хочется выглядеть привлекательно, большинство косметических процедур находятся под строжайшим запретом. Почему?

Летом резко возрастает солнечная активность, а некоторые процедуры нарушают эпидермис, что делает кожу крайне уязвимой перед солнечной агрессией. Последствием летних процедур могут стать гиперпигментация, угревая сыпь, инфицирование и воспаление кожи, а в крайнем случае — ожоги.

Поэтому до сентября к нежелательным процедурам относятся:

1. ЧИСТКА ЛИЦА

В жаркую погоду нежелательна любая чистка — как механическая, так и химическая. После такой процедура кожа становится крайне чувствительной к солнцу. Кроме того, после чистки поры некоторое время остаются открытыми и из-за повышенного отделения пота снова быстро забиваются. Альтернативой могут стать мягкие домашние скрабы или посещение бани.

2. ПИЛИНГИ

Пилинг очищает кожу от омертвевших клеток и улучшает цвет лица. Но эта процедура так же, как и чистка, снимает верхний слоя эпидермиса. После процедуры коже нужно время на восстановление — и всё это время вы будете вынуждены находится в помещении. Если после процедуры выйти на солнце — пигментных пятен не избежать.

Очистить кожу от омертвевших клеток летом можно с помощью маски из овсяных хлопьев (1 ст. ложку хлопьев залить кипятком, дать настояться 5–7 минут и плавными круговыми движениями нанести на кожу. Оставить на 5 минут, после чего смыть тёплой водой и нанести крем).

3. ОТБЕЛИВАЮЩИЕ МАСКИ

В процессе осветления кожи удаляется её верхний слой, что делает лицо уязвимым и чувствительным. Поэтому процедура, проведённая летом, может вызвать ещё большую пигментацию кожи, а в крайнем случае — ожог. Даже после применения домашних масок с использованием огурца, клубники и лимона лучше 3–4 дня избегать прямых солнечных лучей.

4. ЛАЗЕРНАЯ И ФОТОЭПИЛЯЦИЯ

После подобных процедур нельзя находиться на открытом солнце в течение двух недель, а потом ещё две недели крайне важно защищать кожу солнцезащитными кремами. Летом лучше бороться с нежелательными волосами с помощью воска или домашнего депилятора.

5. УКОЛЫ КРАСОТЫ

Все инвазивные методики оставляют следы — папулы или ранки, которые летом из-за жары и пыли легко инфицируются и долго не заживают. Результатом могут стать множественные очаги воспаления на лице. Эти процедуры тоже лучше оставить на осень.

Геморрой – это не навсегда!

Как избавиться от геморроя в домашних условиях?



Как правило, при запущенном геморрое, имеющем длительную историю, необходим комплексный подход к лечению, важную роль в котором играет УТМпк-01.

УТМпк-01 – устройство, которое создано специально для лечения заболеваний прямой кишки: хронического геморроя и анальных трещин. Лечение начинают после снятия обострения, когда нет кровотечения. Результативность терапии достигается благодаря воздействию на прямую кишку одновременно регулируемым теплом и магнитным полем.

Применение УТМпк-01 в комплексе с лекарствами способствует:

- ✓ более быстрому лечебному результату: улучшение может наступить уже после 3-х процедур;
- ✓ обеспечению длительной ремиссии;
- ✓ уменьшению возникновения рецидивов.

УТМпк-01 дает возможность остановить даже запущенную болезнь и избежать операции.

7 причин иметь УТМпк-01 в домашней аптечке

Устройство дает возможность:

- Устранить болевой синдром.
- Уменьшить отёк.
- Снять резь, зуд и жжение.
- Ликвидировать воспалительный процесс.
- Ускорить заживление слизистой оболочки.
- Уменьшить потребность в обезболивающих препаратах.
- Предотвратить обострения.

Узнавайте, где купить **УТМпк-01,** по бесплатному телефону компании ЕЛАМЕД **8-800-200-01-13** Заказывайте с завода или на официальном сайте www.elamed.com (в том числе наложенным платежом)

Специализированное информационно-рекламное издание для медицинских и фармацевтических работников “Аптечка ЕЛАМЕДа”. Учредитель и издатель: АО «Елатомский приборный завод». Главный редактор: Е.А. Шилкина. Адрес редакции (издательства): 391351, Рязанская область, р.п.. Елатьма, ул. Янина, 25. Тел. (49131) 2-04-57. E-mail: admin@elamed.com; http: www.elamed.com. Издание зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Номер свидетельства ПИ № ФС 77-28329 от 25.05.07. Отпечатано в ООО «Кунгурская типография» (Пермский край, г. Кунгур, ул. Криулинская, 7. Тел. (34271) 2-77-95). Тираж 140000 экз. Заказ № 3328. Дата выхода в свет 23.06.16. Подписано в печать в 15.00. По графику - в 15.00. Газета распространяется бесплатно. При перепечатке материалов ссылка на «Аптечку ЕЛАМЕДа» обязательна.